

**Гигиена глаз**

* **Рекомендуется:**
	+ **Проводить специальные упражнения для глаз**
	+ **При чтении ярко освещать помещение**
	+ **Смотреть телевизор не более 30-40 минут**
	+ **Сидеть за компьютером не более двух часов (расстояние от монитора до человека должно быть не**

**менее 50см.)**

* + **Правильное питание**
* **НЕ рекомендуется:**
	+ **Читать в движущемся транспорте**
	+ **Читать лёжа**
* **Если у вас близорукость:**
	+ **Нужно носить очки с вогнутыми, рассеивающими линзами**
	+ **Нужно тренировать глазные мышцы**
	+ **Соблюдать правильный режим зрительной работы**
		- * **Правильно питаться (фрукты, овощи, витамины и т.д)**
		- **Если у вас дальнозоркость:**
	+ **Нужно носить очки с выпуклыми**

 **собирающими линзами**

* + **Соблюдать правильный режим зрительной работы**
		- * **Правильно питаться (фрукты, овощи, витамины и т.д)**

